

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA DE CALABACÍN 10 calabaza, patata, aceite de oliva MERLUZA EN SALSA 2.8 MARINERA C/ ZANAHORIA BABY merluza, zanahoria, tomate, cebolla FRUTA Y PAN 8 KCAL 589 HC 61 g PROT 31 g LIP 22 g Cena: pisto con huevos a la plancha	3 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS 10 alubias blancas, patata, zanahoria, puerro MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA CON PATATAS 10 magro, patata, tomate, cebolla FRUTA Y PAN 8 KCAL 652 HC 63 g PROT 44 g LIP 20 g Cena: Bacalao al horno con patatas	4 WOK DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO 1.8 arroz, verduras,pollo, hortalizas HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA 1.2.6.7.8 huevo, bechamel, pan rallado FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 HC 82 g PROT 28 g LIP 20 g Cena: sopa de verduras y filete de pavo	5 MENESTRA DE VERDURAS 10 menestra, patata, tomate POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA 8 pollo, zumo de limón, cebolla, perejil FRUTA Y PAN 8 KCAL 632 HC 57 g PROT 43 g LIP 24 g Cena: lenguado en papillote con verduras	6 POTAJE 7.10 garbanzos,espinacas, huevo, patata TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 619 HC 84 g PROT 30 g LIP 18 g Cena: pollo asado con verdura vapor
DIA DE LA TORTILLA DE PATATAS LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 lentejas, patata, zanahoria, pimiento TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido,patata, aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 HC 78 g PROT 25 g LIP 27 g Cena: escalope de cerdo con verduras	10 ARROZ HORTELANA arroz, menestra, aceite FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA 8 filete de contramuslo, ajo, perejil FRUTA Y PAN 8 KCAL 659 HC 83 g PROT 32 g LIP 21 g Cena: emperador a la plancha c/menestra	11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías verdes, patata, tomate CROQUETAS DE BACALAO 1.2.6.7.8 CON ENSALADA bacalao, leche, harina, pan rallado FRUTA Y PAN 8 KCAL 615 HC 72 g PROT 14 g LIP 28 g Cena: wok de pollo con brocoli	12 SOPA DE COCIDO 5.7.8 pasta, codillo, gallina COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata FRUTA Y PAN 8 KCAL 693 HC 73 g PROT 34 g LIP 28 g Cena: merluza en papillote c/verdura juliana	13 PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, queso rallado, tomate frito MERLUZA A LA NARANJA CON ENSALADA 2.8 salmón, zumo de naranja, zanahoria LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 673 HC 80 g PROT 31 g LIP 25 g Cena: crema de calabaza c/huevo poché
16 PAELLA MIXTA 2.4.11 arroz, pollo, preparado marisco, verdura TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 635 HC 84 g PROT 20 g LIP 84 g Cena: pollo con tomate y ensalada	SAN PATRICIO IRIS STYLE VEGETABLE SOUP 10 puré de vegetales IRIS STEW 10 estofado irlantes con ternera, patata y zanahoria FRUTA Y PAN 8 KCAL 647 HC 66 g PROT 46 g LIP 21 g Cena: revuelto de gambas y ajetes	18 PASTA AL QUESO 6.7.8 pasta , queso, nata MERLUZA A LA BILBAINA 2.8.10 CON ENSALADA merluza, pimiento morrón, ajo, vinagre FRUTA Y PAN 8 KCAL 691 HC 90 g PROT 22 g LIP 26 g Cena: lomo fresco con batata frita	19 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS 10 patatas, menestra, pimentón FILETE DE POLLO AL CURRY CON ENSALADA 3.8 pollo, zanahoria, cebolla, curry FRUTA Y PAN 8 KCAL 674 HC 72 g PROT 45 g LIP 21 g Cena: fideos de calabacín c/atún	DÍA MUNDIAL SIN CARNE JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10 judías blancas, patata, zanahoria, cebolla CANELONES DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO 1.2.6.7.8 LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 685 HC 86 g PROT 28 g LIP 21 g Cena: pizza de brocoli con york y queso
23 PASTA INTEGRAL CON TOMATE 7.8 pasta integral, tomate frito MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA 2.8 merluza, ajo, perejil, harina FRUTA Y PAN 8 KCAL 649 HC 80 g PROT 32 g LIP 21 g Cena:ternera la plancha con ensalada	24 LENTEJAS A LA CAMPESINA 10 lentejas, patata, verduras TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido,patata, aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 HC 51 g PROT 25 g LIP 27 g Cena: pavo al curry con fideos de calabacín	25 GUISANTES REHOGADOS 10 guisantes, patata, tomate FILETE DE POLLO A AJILLO CON ENSALADA 8 filete de contramuslo, ajo perejil, aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 616 HC 60 g PROT 37 g LIP 22 g Cena: sopa castellana con huevo	26 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, cebolla ALBÓNDIGAS MIXTAS (burger meat) EN SALSA CON PATATA 1.8.10 burger meat cerdo-ternera,curcuma, ajo FRUTA Y PAN 8 KCAL 701 HC 61 g PROT 31 g LIP 22 g Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada	27 NO LECTIVO
29	30			

NO LECTIVO

NO LECTIVO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
CREMA DE CALABACIN 10	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS 10	WOK DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO 1.8	MENESTRA DE VERDURAS 10	POTAJE 7.10
MERLUZA EN SALSA 2.8 MARINERA C/ ZANAHORIA BABY	MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA CON PATATAS 10	HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA 1.2.6.7.8	POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA 8	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA
FRUTA Y PAN 8 KCAL 589 HC 61 g PROT 31 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 652 HC 63 g PROT 44 g LIP 20 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 HC 82 g PROT 28 g LIP 20 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 632 HC 57 g PROT 43 g LIP 24 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 619 HC 84 g PROT 30 g LIP 18 g
DIA DE LA TORTILLA DE PATATAS LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10	10 ARROZ HORTELANA	11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	12 SOPA DE COCIDO 5.7.8 pasta, codillo, gallina COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata	13 PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8 MERLUZA A LA NARANJA CON ENSALADA 2.8
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA 8	CROQUETAS DE BACALAO 1.2.6.7.8 CON ENSALADA	FRUTA Y PAN 8 KCAL 693 HC 73 g PROT 34 g LIP 28 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 673 HC 80 g PROT 31 g LIP 25 g
FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 HC 78 g PROT 25 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 659 HC 83 g PROT 32 g LIP 21 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 615 HC 72 g PROT 14 g LIP 28 g		
16 PAELLA MIXTA 2.4.11	SAN PATRICIO IRIS STYLE VEGETABLE SOUP 10	18 PASTA AL QUESO 6.7.8	19 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS 10	DIA MUNDIAL SIN CARNE JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	IRIS STEW 10 estofado irlantes con ternera, patata y zanahoria	MERLUZA A LA BILBAINA 2.8.10 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO AL CURRY CON ENSALADA 3.8	CANELONES DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO 1.2.6.7.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 635 HC 84 g PROT 20 g LIP 84 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 647 HC 66 g PROT 46 g LIP 21 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 691 HC 90 g PROT 22 g LIP 26 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 674 HC 72 g PROT 45 g LIP 21 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 685 HC 86 g PROT 28 g LIP 21 g
23 PASTA INTEGRAL CON TOMATE 7.8	24 LENTEJAS A LA CAMPESINA 10	25 GUISANTES REHOGADOS 10	26 ARROZ CON TOMATE	27
MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA 2.8	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO A AJILLO CON ENSALADA 8	ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer meat) EN SALSA CON PATATA 1.8.10	NO LECTIVO
FRUTA Y PAN 8 KCAL 649 HC 80 g PROT 32 g LIP 21 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 HC 51 g PROT 25 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 616 HC 60 g PROT 37 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 701 HC 61 g PROT 31 g LIP 22 g	
29	30			
NO LECTIVO	NO LECTIVO			

libro



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
CREMA DE CALABACIN 10	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS 10	WOK DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO 1.8	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS 10	POTAJE 7.10
MERLUZA EN SALSA 2.8 MARINERA C/ ZANAHORIA BABY	MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA CON PATATAS 10	HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA 1.2.6.7.8	POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA 8	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA
FRUTA Y PAN 8 KCAL 589 HC 61 g PROT 31 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 652 HC 63 g PROT 44 g LIP 20 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 HC 82 g PROT 28 g LIP 20 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 632 HC 57 g PROT 43 g LIP 24 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 619 HC 84 g PROT 30 g LIP 18 g
DIA DE LA TORTILLA DE PATATAS LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10	10 ARROZ HORTELANA	11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	12 SOPA DE COCIDO 5.7.8 pasta, codillo, gallina COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata	13 PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA 8	CROQUETAS DE BACALAO 1.2.6.7.8 CON ENSALADA	FRUTA Y PAN 8 KCAL 693 HC 73 g PROT 34 g LIP 28 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 673 HC 80 g PROT 31 g LIP 25 g
FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 HC 78 g PROT 25 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 659 HC 83 g PROT 32 g LIP 21 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 615 HC 72 g PROT 14 g LIP 28 g		
16 PAELLA MIXTA 2.4.11	SAN PATRICIO IRIS STYLE VEGETABLE SOUP 10	18 PASTA AL QUESO 6.7.8	19 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS 10	DIA MUNDIAL SIN CARNE JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	IRIS STEW 10 estofado irlantes con ternera, patata y zanahoria	MERLUZA A LA BILBAINA 2.8.10 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO AL CURRY CON ENSALADA 3.8	CANELONES DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO 1.2.6.7.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 635 HC 84 g PROT 20 g LIP 84 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 647 HC 66 g PROT 46 g LIP 21 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 691 HC 90 g PROT 22 g LIP 26 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 674 HC 72 g PROT 45 g LIP 21 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 685 HC 86 g PROT 28 g LIP 21 g
23 PASTA INTEGRAL CON TOMATE 7.8	24 LENTEJAS A LA CAMPESINA 10	25 GUISANTES REHOGADOS 10	26 ARROZ CON TOMATE	27
MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA 2.8	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO A AJILLO CON ENSALADA 8	ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer meat) EN SALSA CON PATATA 1.8.10	NO LECTIVO
FRUTA Y PAN 8 KCAL 649 HC 80 g PROT 32 g LIP 21 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 HC 51 g PROT 25 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 616 HC 60 g PROT 37 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 701 HC 61 g PROT 31 g LIP 22 g	
29	30			
NO LECTIVO	NO LECTIVO			



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2		3		4		5		6	
CREMA DE CALABACIN 10		ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 10		ARROZ CON VERDURAS WOK 5		MENESTRA DE VERDURAS 10		POTAJE DE VERDURAS 10	
MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ZANAHORIA BABY 2		MAGRO DE CERDO ESTOFADO CON PATATA VAPOR		ABADEJO AL AJILLO CON ZARANGOLLO Y ENSALADA 2		POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA		TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 589 HC 61 g PROT 31 g LIP 22 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 652 HC 63 g PROT 44 g LIP 20 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 627 HC 82 g PROT 28 g LIP 20 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 632 HC 57 g PROT 43 g LIP 24 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 619 HC 84 g PROT 30 g LIP 18 g	
DÍA DE LA TORTILLA DE PATATAS LENTEJAS A LA HORTELANA		10		11		12		13	
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA		ARROZ CON VERDURAS ASADAS		JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10		SOPA DE AVE CON FIDEOS 5 sin gluten ni huevo		PASTA EN SALSA PROVENZAL sin gluten ni huevo	
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 675 HC 78 g PROT 25 g LIP 27 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 659 HC 83 g PROT 32 g LIP 21 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 615 HC 72 g PROT 14 g LIP 28 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 693 HC 73 g PROT 34 g LIP 28 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 673 HC 80 g PROT 31 g LIP 25 g	
16		SAN PATRICIO		18		19		DÍA MUNDIAL SIN CARNE	
PAELLA DE VERDURAS		IRIS STYLE VEGETABLE SOUP 10 CREMA DE CALABAZA		PASTA EN SALSA DE VERDURAS AL CURRY 3 sin gluten ni huevo		PATATAS GUIADAS CON VERDURAS 10		JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS	
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA		IRIS STEW 10 RAGÚ DE TERNERA ESTOFADO CON PATATAS		MERLUZA MARINADA 2 CON ENSALADA		POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA		PALOMETA ENCEBOLLADA CON PATATA PANADERA 2.10	
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 635 HC 84 g PROT 20 g LIP 84 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 647 HC 66 g PROT 46 g LIP 21 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 691 HC 90 g PROT 22 g LIP 26 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 674 HC 72 g PROT 45 g LIP 21 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 685 HC 86 g PROT 28 g LIP 21 g	
23		24		25		26		27	
PASTA EN SALSA DE TOMATE CASERO sin gluten ni huevo		LENTEJAS A LA HORTELANA		GUISANTES REHOGADOS 10		ARROZ CON TOMATE		NO LECTIVO	
MERLUZA AL AJO ARRIERO CON ENSALADA 2.5		TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA		FILETE DE POLLO A AJILLO CON ENSALADA		ALBÓNDIGAS (burger meat) DE TERNERA ESTOFADA C/PATATAS 1.10			
FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 649 HC 80 g PROT 32 g LIP 21 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 675 HC 51 g PROT 25 g LIP 27 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 616 HC 60 g PROT 37 g LIP 22 g		FRUTA Y PAN SIN GLUTEN KCAL 701 HC 61 g PROT 31 g LIP 22 g			
29		30							
NO LECTIVO		NO LECTIVO							



*LOS PRODUCTOS UTILIZADOS EN LA ELABORACIÓN DE ESTE MENÚ SON EXENTOS DE GLUTEN

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2		3		4		5		6	
CREMA DE CALABACIN 10		ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS 10		WOK DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO 1.8		MENESTRA DE VERDURAS 10		POTAJE 7.10	
MERLUZA EN SALSA 2.8 MARINERA C/ ZANAHORIA BABY		MAGRO DE CERDO A LA RIOJANA CON PATATAS 10		HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA 1.2.6.7.8		POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA 8		TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	
FRUTA Y PAN 8 KCAL 589 HC 61 g PROT 31 g LIP 22 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 652 HC 63 g PROT 44 g LIP 20 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 HC 82 g PROT 28 g LIP 20 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 632 HC 57 g PROT 43 g LIP 24 g		LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 619 HC 84 g PROT 30 g LIP 18 g	
DIA DE LA TORTILLA DE PATATAS CREMA DE ZANAHORIA 10		10		11		12		13	
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA		ARROZ HORTELANA		JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10		SOPA DE COCIDO 5.7.8 pasta, codillo, gallina COCIDO COMPLETO 10 garbanzos, chorizo, ternera, patata		PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8 MERLUZA A LA NARANJA CON ENSALADA 2.8	
FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 HC 78 g PROT 25 g LIP 27 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 659 HC 83 g PROT 32 g LIP 21 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 615 HC 72 g PROT 14 g LIP 28 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 693 HC 73 g PROT 34 g LIP 28 g		LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 673 HC 80 g PROT 31 g LIP 25 g	
16		SAN PATRICIO		18		19		DIA MUNDIAL SIN CARNE	
PAELLA MIXTA 2.4.11		IRIS STYLE VEGETABLE SOUP 10		PASTA AL QUESO 6.7.8		PATATAS GUISADAS CON VERDURAS 10		JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10	
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA		IRIS STEW 10 estofado irlantes con ternera, patata y zanahoria		MERLUZA A LA BILBAINA 2.8.10 CON ENSALADA		FILETE DE POLLO AL CURRY CON ENSALADA 3.8		CANELONES DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO 1.2.6.7.8	
FRUTA Y PAN 8 KCAL 635 HC 84 g PROT 20 g LIP 84 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 647 HC 66 g PROT 46 g LIP 21 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 691 HC 90 g PROT 22 g LIP 26 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 674 HC 72 g PROT 45 g LIP 21 g		LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 685 HC 86 g PROT 28 g LIP 21 g	
23		24		25		26		27	
PASTA INTEGRAL CON TOMATE 7.8		COLIFLOR AL AJO ARRIERO 10		GUISANTES REHOGADOS 10		ARROZ CON TOMATE		NO LECTIVO	
MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA 2.8		TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA		FILETE DE POLLO A AJILLO CON ENSALADA 8		ALBÓNDIGAS MIXTAS (burguer meat) EN SALSA CON PATATA 1.8.10		NO LECTIVO	
FRUTA Y PAN 8 KCAL 649 HC 80 g PROT 32 g LIP 21 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 HC 51 g PROT 25 g LIP 27 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 616 HC 60 g PROT 37 g LIP 22 g		FRUTA Y PAN 8 KCAL 701 HC 61 g PROT 31 g LIP 22 g			
29		30							
NO LECTIVO		NO LECTIVO							



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
CREMA DE CALABACIN 10	ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS 10	WOK DE ARROZ CON VERDURAS Y POLLO 1.8	MENESTRA DE VERDURAS 10	POTAJE 7.10
MERLUZA EN SALSA 2.8 MARINERA C/ ZANAHORIA BABY	TORTILLA DE PATATA CON PIMIENTOS 7	HUEVOS VILLARROY CON ENSALADA 1.2.6.7.8	POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA 8	TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA
FRUTA Y PAN 8 KCAL 589 HC 61 g PROT 31 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 652 HC 63 g PROT 44 g LIP 20 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 HC 82 g PROT 28 g LIP 20 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 632 HC 57 g PROT 43 g LIP 24 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 619 HC 84 g PROT 30 g LIP 18 g
DIA DE LA TORTILLA DE PATATAS LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10	10 ARROZ HORTELANA	11 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10	12 SOPA DE AVE CON FIDEOS 5.7.8	13 PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8
TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA 8	CROQUETAS DE BACALAO 1.2.6.7.8 CON ENSALADA	COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, patata, pollo, zanahoria	MERLUZA A LA NARANJA CON ENSALADA 2.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 HC 78 g PROT 25 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 659 HC 83 g PROT 32 g LIP 21 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 615 HC 72 g PROT 14 g LIP 28 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 693 HC 73 g PROT 34 g LIP 28 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 673 HC 80 g PROT 31 g LIP 25 g
16 PAELLA MIXTA 2.4.11	SAN PATRICIO IRIS STYLE VEGETABLE SOUP 10	18 PASTA AL QUESO 6.7.8	19 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS 10	DIA MUNDIAL SIN CARNE JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS 10
TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA	IRIS STEW 10 estofado irlantes con ternera, patata y zanahoria	MERLUZA A LA BILBAINA 2.8.10 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO AL CURRY CON ENSALADA 3.8	CANELONES DE ATÚN CON TOMATE Y QUESO 1.2.6.7.8
FRUTA Y PAN 8 KCAL 635 HC 84 g PROT 20 g LIP 84 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 647 HC 66 g PROT 46 g LIP 21 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 691 HC 90 g PROT 22 g LIP 26 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 674 HC 72 g PROT 45 g LIP 21 g	LÁCTEO O FRUTA Y PAN 6.8 KCAL 685 HC 86 g PROT 28 g LIP 21 g
23 PASTA INTEGRAL CON TOMATE 7.8	24 LENTEJAS A LA CAMPESINA 10	25 GUISANTES REHOGADOS 10	26 ARROZ CON TOMATE	27
MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA 2.8	TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA	FILETE DE POLLO A AJILLO CON ENSALADA 8	ALBÓNDIGAS (burguer meat) DE TERNERA ESTOFADA C/PATATAS 1.10	NO LECTIVO
FRUTA Y PAN 8 KCAL 649 HC 80 g PROT 32 g LIP 21 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 675 HC 51 g PROT 25 g LIP 27 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 616 HC 60 g PROT 37 g LIP 22 g	FRUTA Y PAN 8 KCAL 701 HC 61 g PROT 31 g LIP 22 g	
29	30			
NO LECTIVO	NO LECTIVO			

libro

